

**20,000人以上がやせた
「久式リンパマッサージ」より初の顔やせ本!**

**『1日1分で顔のかたちまで変える!
奇跡の小顔マッサージ 1週間レシピ』11/24発売**



『1日1分で顔のかたちまで変える!
奇跡の小顔マッサージ 1週間レシピ』
定価: 本体1200円+税
発売: 2018年11月24日

**著者取材、出演も
ご相談ください!**

著者: 久 優子 (ひさし ゆうこ)

1974年生まれ。脚のパーツモデルを経て、ホリスティック医学の第一人者である帯津良一医師に師事。予防医学健康美協会・日本リンパセラピスト協会・日本痩身医学協会で認定を受け講師としても活動。マイナス20kgのダイエットに成功した経験を生かし、「足首」のケアをもとに「足首から関節を柔らかくすることから身体を整える」美メソッドを考案。サロンは開業当時から完全紹介制で、美脚作りはもちろん、身体のバランスを整える駆け込みサロンとして有名人のファンも多い。

著者自身、-15kg成功の小顔美人!



Before



After



**「顔が太りやすい」「顔が大きい」
それはすべて“むくみ”である!!
むくみ解消→小顔をゲット!**

独自のマッサージメソッドで2万人以上の体形を変えた美脚トレーナー・久優子さんが、即効性のある小顔マッサージを指南します。自分の手で簡単にできる久式小顔マッサージを毎日続ければ、憧れの小顔美人に!

■ **基本は首と頭にアプローチ!**

顔のたるみやほうれい線の原因の多くが“むくみ”。「水分」と「老廃物」によるむくみを解消するには、首にある血管とリンパを同時に刺激することが大事です。また、頭皮全体をゆるめることも、しわやたるみの改善に欠かせません。



■ **寝る前に1分、1週間で10年前の顔に!**

「久式小顔マッサージ」は寝ながら行うのが鉄則! 簡単&習慣にしやすいマッサージを継続すれば、1週間で10年前の顔を取り戻せます!



**大好評! カリスマトレーナー
「久 優子」シリーズ**

